

令和５年９月号

龍ヶ岳共同調理場

文責：池田

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1504187605/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3B1dGl5YS5jb20vaW1nL3NlYXNvbi85Z2F0dS8wOWdhdHVfZm9udDAxLzA5Z2F0dV9mb250MDFfYV8xMC5wbmc-/RS=%5eADBAwHi29ZmwIU1God0jbiBCL2TtFY-;_ylt=A2RiomFUw6ZZlgcASgCU3uV7)

９になりました。１のみなさんは、めてのみは

どうごしましたか？みのなどりましたね。

　のは、がく、のもあり、でにぶこともか

けることもしかったのではないかといます。

しいさがいたので、のれがているもいるかもしれません。９もまだまだやをしながらの、がきます。

ごはんをきちんとべてし、もさずべてをえましょう。

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1504187678/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovLzMuYnAuYmxvZ3Nwb3QuY29tLy0yaFZ0cS04VlBXQS9VcUJiUW1ld3J4SS9BQUFBQUFBQWJiVS83Y3BEUTFhWVYtWS93MTIwMC1oNjMwLXAtay1uby1udS90aHVtYm5haWxfbGluZV9hdXR1bW4uanBn/RS=%5eADBOon1y8ia_S8atgiMShB8sd5qG7o-;_ylt=A2RimWCdw6ZZTXQAUTiU3uV7)

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1504190602/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovLzMuYnAuYmxvZ3Nwb3QuY29tLy0tdkFqVFptc3Ftby9VVWhINkVLa1p3SS9BQUFBQUFBQU81TS84NzVwYW9XRjFfcy9zMTYwMC9ib3VzYWlfa2FucGFuLnBuZw--/RS=%5eADB2c9WMGgl.40cOD_x_iFbqYwgZYc-;_ylt=A2RivcsKz6ZZUBwA9EiU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1504190603/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cucGhvdG9saWJyYXJ5LmpwL21oZDQvaW1nMjg0L3MtMjAxMzAzMTkxNzE0MjcxMzQ5NzQuanBn/RS=%5eADB9TwEmxrsZfBAK9vGlAMjcEAuhIM-;_ylt=A2RiouQLz6ZZDT4AKjCU3uV7)

、９月１日は「の」です。１９２３年にきた

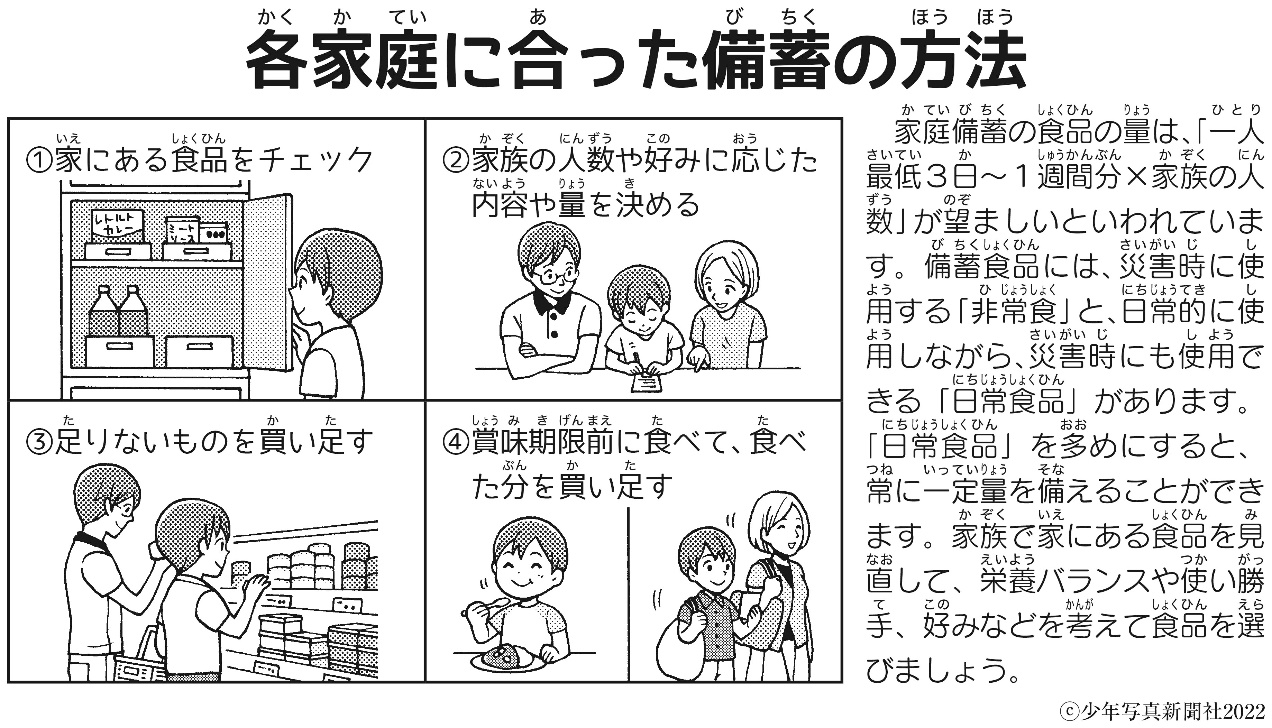
のをれないようにと１９６０年に

されました。このはやなどのがこったと

きのえをするでもあります。

また、このをむ１（８月３０日から９月５日）は、とめられています。

このにでについてしい、にあるものをしてにえましょう。

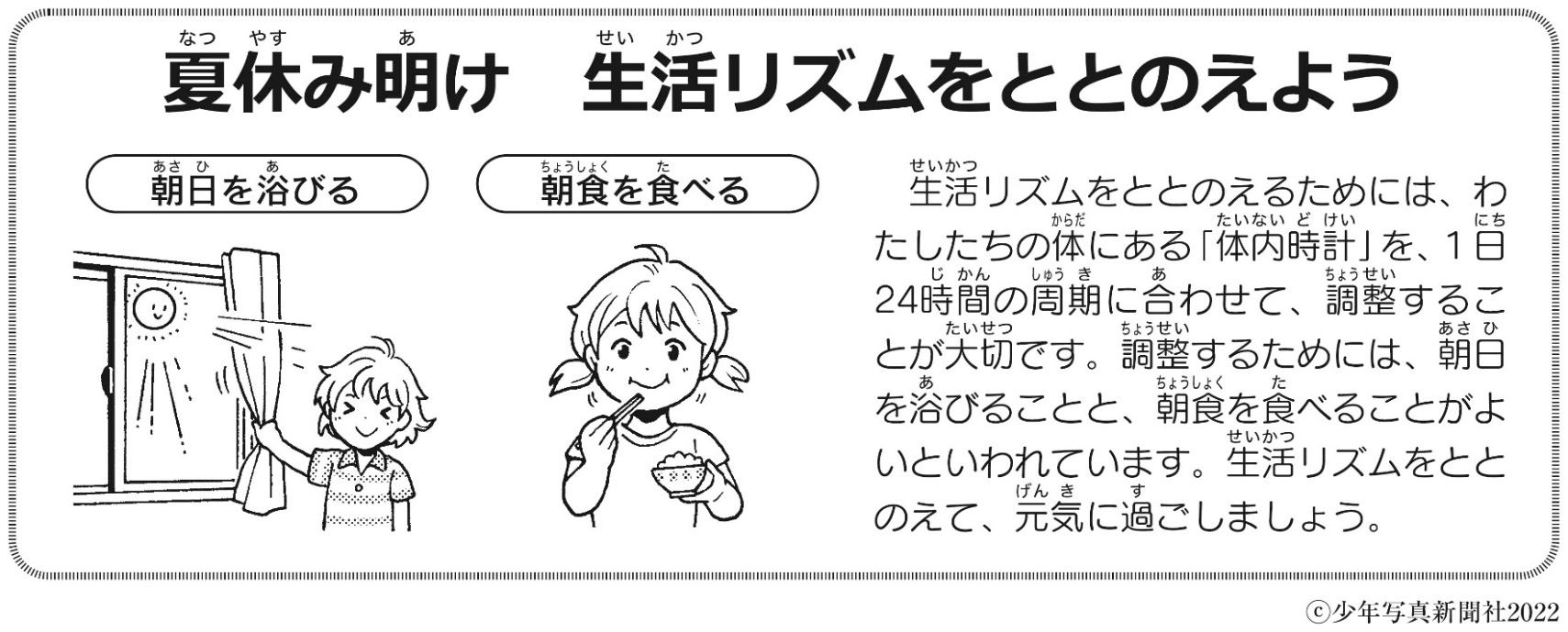


でするのは、「３日

から１×の」がましいといわれています。には、にする「」とにしながら、にもできる「」があります。「」をめにすると、をえることができます。にあるをして、バランスやい、みなどをえてをびましょう。





では、・・・の4にがえてあります。

* がっLぴ

のすすめ　　その３　ごはん、ごはん・パンにもう1

　ごはんは、ごはん、パンだけだとエネルギーだけしかとれず、

がします。をえただくさんのやだくさん

のスープをべましょう！



について

9からのくずやべしによるごみのをが

い、ごみの（）をされています。もともとべしくはあり

ませんが、みんなができることはなのかえていけたらといます。